Rok III. **Kraków, dnia 1. Maja 1899.** **Nr. 5.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct. | W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50 W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

O ćwiczeniach bez przyrządów.

Pogadanka Szczęsnego Rucińskiego

na posiedzeniu grona nauczycielskiego w Krakowie dnia 14. Kwietnia 1899 r.

»Ćwiczenia w naszém gnieździe nie odbywają się wcale z powodu braku odpowiedniej sali i przyrządów. Gmina ofiarowała nam piękny plac pod budowę własnego gniazda.« — To jest wyciąg ze sprawozdania z ruchu gimnastycznego w znacznej liczbie towarzystw sokolich. Więc nie odbywają się ćwiczenia, bo nie ma sali i przyrządów, chociaż jest boisko.

Ruch towarzyski, który, nawiasem mówiąc, ogranicza się często do »knajpy« a który w naszych towarzystwach znacznie więcej jest rozwinięty od ruchu gimnastycznego, uwięził nas w salach gimnastycznych. Wielu nie wyobraża sobie nawet racyonalnej gimnastyki bez sali, choćby ciasnej, zakurzonej i wilgotnej, zaopatrzonej przynajmniej w niektóre przyrządy. Takie jest prawie ogólne pojęcie o gimnastyce w naszych sokolich towarzystwach.

W niniejszej pogadance chciałbym wykazać, że do racyonalnej gimnastyki nie jest niezbędna ani sala ani przyrządy a nadto, że ćwiczenia na wolnem powietrzu, bez przyrządów, mają wartość daleko większą i powinny w gimnastyce występywać na pierwszy plan. — Pojęcie gimnastyki jest u nas na dzisiejsze czasy za ciasne. Dlaczegobyśmy tylko ćwiczenia na drążku, poręczach, ko-

niu i t. p. mieli zaliczać do ćwiczeń gimnastycznych? — Gimnastyka to sztuka dowolnego władania ciałem, lecz nie tylko na pewnych przyrządach. Wyuczenie się rozmaitych sztuczek na przyrządach wyrodziło się w cel główny z pominięciem celu właściwego, którym jest utrzymanie zdrowia, zahartowanie i harmonijny rozwój ciała, wyrobienie odwagi, przytomność i umysłu i zręczności.

Jeżeli występuję przeciw używanym dziś przyrządom to nie dlatego, abym wątpił o ich potrzebie i pożytku dla celów gimnastyki, ale dlatego, że uważam jednostronność dzisiejszych ćwiczeń a właściwie sport ćwiczeń na przyrządach za niezdrowy i przekręcony. Również nie występuję przeciw właściwym sportom jak atletyce, wioślarstwu, kolarstwu, ślizganiu się i t. d. owszem, sporty te gimnastykę ożywiają i wyrywają nas choć w części ze sal; niechciałbym jednak, aby sport w ogole a szczególniej sport ćwiczeń na przyrządach był ostatecznym celem, na szkodę ogólnej zdrowotnej gimnastyki.

Gimnastyka, stanie się tém więcej ogólno-ludzką, tém szersze obejmie warstwy, im będzie prostszą i tańszą. Dlatego wskazaném jest dążyć do takiego uproszczenia. Jeżeli możliwą jest rzeczą osiągnąć te same wyniki ze względu na zdrowie i wykształcenie ciała bez przyrządów, to ćwiczeniom bez przyrządów należy się niewątpliwie pierwsze miejsce. Mojem zdaniem jednak ćwiczenia bez przyrządów dają daleko lepsze wyniki, niż ćwiczenia na przyrządach. Zręczność jakiej nabywa się przez ćwiczenia na przyrządach, jest tylko warunkowa. Jeżeli braknie przyrządu, to gimnastyk »przyrządowiec« nie zdoła z tej zręczności skorzystać. Zręczność nabyta przez ćwiczenia bez przyrządów da się wszędzie w praktycznem życiu zastosować. Przypatrzmy się temu w praktyce. »Sztukmistrz gimnastyk« na drążku bardzo dobrze wygląda jak długo kręci »olbrzymiego«, ale gdy zejdzie z przyrządu... nogi w kolanach zgięte jak u staruszka, głowa blisko kolan, na plecach garb, w chodzie nogą o nogę zawadzi a do tego cera zielona i to ma być człowiek na obraz i podobieństwo Boskie stworzony a do tego gimnastyk?

Zręczność, z jaką tłumi się na drążku, to zręczność małpy nabyta kosztem naturalnej zręczności ludzkiej. Napróżno szukałby artysta między dzisiejszymi przyrządowcami modelu na starożytnego bohatera, ponieważ całkiem inne proporcye daje gimnastyka na przyrządach, niż dawała gimnastyka starożytnych a więc bez przyrządów. Przejdźmy w krótkości ćwiczenia bez przyrządów.

Bieg w sali prawie nie da się uprawiać dla braku miejsca a wskutek powstającego pyłu mógłby nawet być szkodliwym.

Skok zupełnie inaczej się ćwiczy w sali ponad sznurek z mostkiem aniżeli na wolnem powietrzu przez stałe przeszkody, tu nie ma, mostka więc miejsce odbicia nie jest oznaczone a przecież skoki takie mają wielką doniosłość w życiu praktycznem. Skok o tyczce daleko lepiej ćwiczyć na boisku niż w sali.

Rzucanie ciężarami, oszczepem i dyskiem wcale w sali nie da się wykonać, gry gimnastyczne wyrabiające naturalną zręczność i przytomność umysłu, ćwiczące oko, są w sali bardzo ograniczone a dopiero na boisku mają prawdziwą wartość. Dodajmy do tego mocowania, zapasy, piramidy i rózności a będziemy mieli obraz ćwiczeń bez przyrządów, których w sali prawie nie można uprawiać, a które daleko są ważniejsze od najsztuczniejszych ćwiczeń na przyrządach.

Widzimy, że zasób ćwiczeń bez przyrządów jest obfity i nie ma obawy o brak rozmaitości. Nawet »sztukmistrze gimnastycy« znajdą tu, mianowicie w różnościach, odpowiednie pole do popisu, chociaż jeźli chodzi o wzmacniające działanie ćwiczeń na organizm, to sztuczność ćwiczeń nie może być miarą. W końcu nadmienić należy, że ćwiczenia bez przyrządów wpływają więcej dodatnio na wzrost i piękność ciała, czego dowodem postacie starożytnych gimnastyków.

Może kiedyś ćwiczenia bez przyrządów zastąpią zupełnie ćwiczenia na przyrządach, dziś należy im wywalczyć równouprawnienie a nawet pierwszeństwo, na które w zupełności zasługują.

Aby dojść do praktycznych rezultatów proponuję:

1. Położyć nacisk na konieczność boisk letnich i naprzód starać się o urządzenie boiska a później dopiero sali.

2. W porze letniej odbywać ćwiczenia na boisku z wyjątkiem w dnie słotne.

3. W rozkładzie ćwiczeń uwzględniać ćwiczenia, które w sali nie dadzą się wykonywać, szczególniej zaś bieg i skok.

4. Obudzić zamiłowanie do pieszych wycieczek połączonych z ćwiczeniami i urządzać je także i w porze zimowej.

O wychowaniu fizycznem młodzieży.

Odczyt Profesora Uniwersytetu Odona Bujwida

wygłoszony w Sokole krakowskim d. 24. marca 1899.

(Dokończenie).

Zabawa jednak sama nie wystarcza do rozwinięcia wszystkich narządów w sposób należyty. Często też zabawa jest zbyt jednostronną. O ile dobrą jest i potrzebną zabawa urozmaicona, o tyle samo tylko chodzenie lub bieganie nuży, nudzi i jednostronny daje pożytek, a niekiedy sprowadza szkodę wskutek przesady ruchu w jednym kierunku.

Dlatego to ćwiczenia gimnastyczne u dzieci, odpowiednio zastosowane przez ludzi fachowych i należycie urozmaicane grają i grać powinny wielką rolę w wychowaniu. Zręczność, zwinność, lekkość i zgrabność ruchów wyrabia się wówczas równocześnie z odwagą a nawet pewną zuchowatością, która doprowadza do pokonywania coraz większych trudności fizycznych. A dobra to szkoła i do pokonywania innych trudności życiowych.

Ważną gra tutaj rolę także czynnik towarzyski. Ćwiczenia zbiorowe wyrabiają karność i posłuszeństwo te czynniki tak bardzo we wszystkich społeczeństwach potrzebne, czynniki bez których nie możliwem się staje życie zbiorowe i parlamentarne.

Jeśli ćwiczenia tego rodzaju potrzebne są dla chłopców, którzy często i bez tego sobie radzą, gdyż wychowanie inaczej ich kształci jak dziewczęta, dając im większą samodzielność, to dla dziewcząt stają się one wprost niezbędne. Ta biedna ofiara naszego wychowania od dziecka najczęściej będąca strojną laleczką dla zabawy dorosłych, zawsze grzeczną i spokojną przynajmniej przy obcych, zawsze wymuskaną i ładnie uczesaną nie może wybiedz swobodnie nawet dla zabawy w piłkę na podwórzu jak to robi chłopiec w jej wieku.

Jedynem jej ćwiczeniem przechadzka spokojna, miarowa, po krakowskich plantach. To też nic dziwnego, że jedynem marzeniem dziewczynki jest przedewszystkiem coprędzej dorosnąć na dojrzałą pannę — wówczas będą tańce,

w których młode siły znajdą konieczne wyzwolenie. A przecie tańców z najrozmaitszych względów nie można zaliczyć do najlepszych i najzdrowszych zabaw, już choćby przez to, że nieszczęsny zwyczaj każe je urządzać w nocy, gdy ciało spoczynku potrzebuje a nadmierne wrażenia w tej porze tylko fizyczną i moralną szkodę przynoszą.

Upowszechniająca się coraz bardziej ślizgawka zaczyna obecnie współzawodniczyć z tańcem i zapewne stopniowo rozrywka ta zajmie słusznie należne jej miejsce.

Ustrój w obec braku koniecznych ćwiczeń ciała rozwinąć się zdrowo nie może; a społeczeństwo wielką przyjmuje odpowiedzialność za istniejące braki. Z niezdrowych dzieci nie będzie bowiem silnych i zdrowych matek, nie będzie zdrowych i silnych pokoleń. Z dziewczynki, która żyje tylko wrażeniami przedwcześnie dojrzałego umysłu, wyrastają później chore i wiecznie zdenerwowane kobiety, które szczęścia ani sobie ani innym zapewnić nie mogą.

Należy więc zwrócić uwagę na ten brak i wcześnie mu zaradzić. Gimnastyka dla dziewcząt w wychowaniu, powinna zająć należne jej stanowisko.

Ale i dorośli nie powinni zaniedbywać ćwiczeń ciała. Neurastenia, hypochondrya i inne cierpienia mają początek w naszych czasach w nadto jednostronnym trybie życia. Człowiek coraz bardziej zaniedbuje wskazówki natury. Pracuje cały dzień w urzędzie, warsztacie, sklepie. Po pracy w najlepszym razie bierze gazetę i siada przy szklance herbaty; często zaś nad kuflem piwa, przesiaduje do późnej nocy w dusznej atmosferze dymu tytoniowego i za odpoczynek po pracy nużącej ma czytanie gazety lub rozmowę, które mniej może nużą ale zamykają cały widnokręg w pracy mózgowej. To też soki odżywcze opuszczają inne narządy skierowując się do mózgu. Wiotczeją mięśnie, przedwczesne bruzdy orzą twarz, narządy trawienia funkcyonują źle.

Jedynym sposobem zaradzenia złemu i tutaj jest używanie ćwiczeń fizycznych. Ruch na wolnem powietrzu, polowanie, ślizgawka, pływanie, wioślarstwo, gimnastyczne ćwiczenia.

W ostatnich czasach podniosło się sporo zarzutów przeciw gimnastyce w ogólności i to nawet ze strony lekarzy. Gimnastyka ma być nużącą i nudną; ćwiczenia z ciężarami szkodliwie

działać mają na serce; ćwiczenia w sali nie mogą iść w porównanie z zabawami na wolnem powietrzu.

Jak wszędzie tak i tutaj łatwo wpaść w przesadę. Ćwiczenia będą istotnie nudne i nużące, jeżeli nie będą należycie urozmaicane — zależy to oczywiście od należytego postawienia sprawy. Człowiek przemęczony pracą fizyczną lub umysłową dąży do spokoju i odpoczynku. Gimnastyka może być dobrą tylko wówczas, gdy do sumy znużenia nie dodaje nowego znużenia, ale gdy jednostronne znużenie usuwa. To też często w szkołach u przeciążonych pracą uczniów widzimy niechęć do ćwiczeń. Dowód to potrzeby ograniczenia pracy umysłowej. Tam istotnie zabawa na świeżem powietrzu, nieskrępowana, dać by mogła lepsze wyniki.

Co do ćwiczeń z ciężarami, przy należytym kierunku nie należy obawiać się szkodliwości. Istotnie można tutaj sprowadzić nadużycie przy niepotrzebnem wytężaniu. Nauczyciel winien pilnie uważać na tę sprawę, gdyż młodzież sama pod wpływem współzawodnictwa i dla popisu łatwo może zdobywać się na ćwiczenia zdrowiu szkodliwe.

Ćwiczenia i gry na otwartem powietrzu istotnie są lepsze niż w sali, ale jedno drugiego nie wyklucza i wykluczać nie powinno. Ćwiczenia w sali odpowiednio urządzonej i utrzymanej, konieczne są w naszym klimacie, który często zmiany temperatury sprowadza.

Kończę moje przemówienie życzeniem, — ażebyśmy zwrócili należną uwagę na ćwiczenia, które obecnie nasze Stowarzyszenie uprawia bardzo wielostronnie. Ćwiczenia gimnastyczne, wioślarstwo, sport kołowy a nawet strzelanie do celu, bardzo pożyteczny sport dla oczu zmęczonych długą pracą przy biurku lub w kantorze, — wszystko to w Sokole mamy. Czerpmy więc ztąd zdrowie dla siebie, a w ten sposób równocześnie popierajmy tak pięknie pomyślaną i tak zasłużoną instytucyę jaką jest Sokół krakowski.

Rzucanie kamieniem.

Podał S. Ruciński.

Rzucanie kamieniem należało do ćwiczeń rycerskich, które w wiekach średnich w czasie ludowyeh uroczystości dawało młodym ludziom sposobność do współzawodnictwa. Używano wtedy do rzucania zwykłych kamieni nieregularnego kształtu i rozmaitej wagi. Później Szwajcarzy wprowadzili to ćwiczenie na uroczystościach zapaśniczych a ztamtąd przeniosło się ono do Niemiec, gdzie zaliczono je do tak zwanych »zawodniczych ćwiczeń ludowych«. Początkowo oceniano to ćwiczenie wspólnie ze skokiem w dal, później według nowych przepisów zawodniczych traktowano je jako osobne ćwiczenie z następującymi warunkami:

a) Ciężar kamienia = 17 klg. *b)* rzut z miejsca z postawy dowolnej na mostku prawą lub lewą ręką *c)* rzucać wolno dwa razy — lepszy rzut liczy *d)* dalekość rzutu mierzy się w prostej linii, prostopadle do przedniej krawędzi mostka, do pierwszego znaku upadającego kamienia *c)* z mostka zejść nie wolno *d*) każde 20 cm. ponad 4 metry liczą jeden punkt.

Oprócz kamlenia wagi 17 klg. przyjętego w zawodach niemieckich używany bywa kamień wagi od 5 — 25 klg., lub też żelazna kula. Kula taka jest wygodniejsza do chwytu, powinno się jednak przyzwyczajać do rzutu pociskami różnego kształtu, które wszędzie w przyrodzie znaleść można.

Rzut wykonuje się w sposób następujący:

1. P o s t a w a d o r z u t u. Z postawy zasadnej $^1/_8$ obrotu w prawo, stopy pod kątem prostym, zakrok prawą. Kamień leży na ziemi nieco na lewo tak, że przy nagięciu tułowia o nogach prostych można go ręką dotknąć. Rzucający schyla się, uginając nie wiele nogi w kolanach, opiera prawą rękę z rozłożonymi palcami dłonią w górę na ziemi i kładzie kamień lewą ręką na prawą dłoń. Podniesienie kamienia odbywa się w dwojaki sposób. Ładniejszy jest ten sposób, przy którym lewa ręka dalej nie pomaga. Prawą ręką podnosi się kamień w górę i wspiera się go aż do pionu, poczem ugina się ramię tak, że kamień leży na dłoni, palcami wstecz zwrócony. Drugi łatwiejszy sposób jest ten, przy którym oburącz podnosi się kamień do rzutu.

2. Z a m a c h. Prawą nogę ugina się w kolanie i przenosi się na nią ciężar ciała, przyczem pochyla się lekko tułów wstecz

i zwraca w prawo. Teraz przenosi się ciężar ciała na lewą nogę, prostując prawą i odwracając tułów w lewo. Ruch ten kołyszący powtarza się kilka razy, przyczem należy baczyć, by kamień nie zaczął się chwiać w ręce.

3. Rzut. Pochylając silnie tułów wprzód i prostując raptownie ramię wykonujemy rzut pod kątem mniej więcej 30^0 do ziemi, przyczem staramy się kamień jak najdalej ręką do przodu odprowadzić. Rzut odbywa się zatem połączonymi siłami tułowia, nóg i ramienia. Silniej działają tułów i nogi niż ramię.

Ćwiczenie to jest dosyć jednostajne. Zajmującem staje się dopiero jako ćwiczenie w zawody.

Ważniejsze odmiany rzucania kamieniem są następujące:

1. Rzut z rozbiegu, 2. rzut z wypadem prawonóż, 3. rzut z przysiadu, 4. rzut oburącz pomiędzy nogi, 5. rzut w bok ponad głowę, 6. rzut wstecz ponad głowę. Do ćwiczenia służyć może każdy kamień bez ostrych brzegów odpowiedniej wagi.

Atleci angielscy uprawiają rzucanie kulą żelazną, wagi 16 funtów = $7^1/_4$ Kg. (»putting the weigt«). Rzut wykonują w ten sam sposób jak Szwajcarzy kamieniem, tylko nie używają mostka, lecz tak jak w ogóle przy wszystkich ćwiczeniach w skoku i rzucie oznaczają linię, której w czasie rzutu nie wolno przekroczyć. Dozwolony jest za to krótki rozbieg wynoszący 7 stóp = 2·13 m. Rzucać wolno trzy razy a najlepszy rzut liczy. Rzut wykonany z przekroczeniem granicy uważa się jako zły i nie liczy się go.

Najwięcej używany sposób rzucania jest następujący:

Rzucający staje na miejscu przeznaczonem do rozbiegu w ten sposób, że prawa jego noga dotyka tylnej granicy bieżni a lewa jest dowolnie wysunięta naprzód.

Ciężar ciała spoczywa na nodze prawej lekko ugiętej. Prawa ręka ugięta leży z kulą na prawym barku. Rzucający zaczyna zwolna się chwiać na nogach w ten sposób, że pochyla się najprzód wstecz, potem wprzód, a następnie prostując nogi przenosi ciężar ciała na nogę lewą i staje na plecach. Przenoszenie ciężaru ciała ma na celu to, że rzucający zaraz z miejsca może ze znaczną energią ruszyć naprzód. Z tym zamachem wyskakuje raźno naprzód aż do przedniej granicy i ztąd rzuca prostując ramię, i pochylając się wprzód.

Warunki rzucania kamieniem na okręgowym zlocie w Bochni przyjęliśmy następujące:

1) Jako pocisk służy kostka kamienna wagi 7·50 klg. 2) Rzut następuje z postawy po za taśmą, której nie wolno przekroczyć. 3) Zawodnicy wykonują po dwa rzuty każdą ręką; lepsze z tych rzutów razem dodane stanowić będą o zwycięztwie. 4) Dalekość rzutów mierzyć się będzie od miejsca rzutu do pierwszego znaku upadającego kamienia. 5) Dalsze toczenie się kamienia nie liczy.

PRZYKŁADY:

A) Skok o tyczce w wyż

opisał: Szczęsny Ruciński.

Przybór: tyczka mocna, długości 3—4 metrów, grubości 4—6 cm., na grubszym końcu opatrzona grotem.

Postawa pierwotna: tyczka pionowo oparta grotem o ziemię tuż obok palców prawej nogi, prawą ręką chwyt w wysokości barku.

A) Ćwiczenia przygotowawcze.

I. Postawa do skoku.

1. W postawie pierwotnéj posuwamy prawą rękę w górę aż do wyprostowania ramienia, lewą rękę dłonią w górę zwróconą podkładamy pod tyczkę w wysokości prawego biodra.
2. Prawą ręką przenosimy żerdź łukiem wstecz tak, że grot będzie w wysokości oczu, równocześnie wykonujemy $^1/_8$ obrotu w prawo i zakrok prawą nogą a nadto chwytamy lewą ręką żerdź od spodu i uginamy lewe ramię tak, że ręka znajdzie się w wysokości piersi.

II. Osadzenie tyczki. *)
Grot tyczki opieramy o ziemię na długość stopy przed palcami lewej nogi, nie zmieniając chwytu.

III. Ćwiczenie I. i II. naprzemian.

IV. Przedmach.

1. Ćwiczenie I. z tą różnicą, że przy zakroku prawą nogą, podnosimy lewą nieco wprzód.
2. Osadzamy tyczkę, stawiając równocześnie lewą nogę na ziemi, pochylamy się lekko wprzód i podnosimy prawą nogę silnym zamachem wprzód, poczem wracamy do postawy I.

V. Rozbieg.

---

*) Osadzeniem nazywamy wbicie tyczki w ziemię, które następuje równocześnie z odbiciem.

Z postawy do skoku robimy 4 kroki wprzód, wykraczając prawą, przy czwartym kroku osadzamy tyczkę i podnosimy prawą nogę zamachem wprzód, poczem wracamy do postawy I.

VI. Skok.

Z postawy do skoku osadzamy tyczkę, podnosimy prawą nogę zamachem wprzód i w tejże chwili odbijamy się lewą nogą, łącząc ją z prawą; równocześnie uginamy prawe ramię i przyciągamy się do tyczki a prostując lewe ramię wspieramy się na niej. Tyczka ma przylegać do boku a wyprostowane nogi winny się znajdywać w poziomie. Doskok wykonywamy bez wygięcia krzyżów i bez zmiany frontu.

VII. Jak VI. z czterema krokami rozbiegu.

VIII. Skok z $^1/_2$ obrotem.

Odbicie jak pod VI. z czterema krokami rozbiegu; w chwili gdy tyczka stoi pionowo wykonujemy szybko $^1/_2$ obrotu w lewo wyginając krzyże i doskakujemy o krzyżach wygiętych.

B) Skok ponad sznur.

Skok ponad sznur zaczynać należy dopiero po dokładnem wyrobieniu ćwiczeń przygotowawczych. Sznur należy kłaść początkowo nisko i podnosić zwolna. W początkach zaczynać od 80 cm. Przy skoku chwyta się tyczkę lewą ręką w wysokości sznura z wyjątkiem skoków niższych niż 1 metr, przy których naturalnie chwytać trzeba wyżej. Oddalenie między rękami dla wszystkich skoków zostaje jednakowe. Podczas rozbiegu trzyma się tyczkę grotem, zwróconą w kierunku rozbiegu. Przy skoku z $^1/_2$ obrotem puszcza się tyczkę obiema rękami po obrocie, przyczem lewą ręką lekko się ją odtrąca w kierunku bieżni. Podczas skoku obie ręce silnie trzymają tyczkę aż do chwili obrotu. Osadzać należy tyczkę dokładnie przed miejscem odbicia — rozbieg, odbicie, osadzenie tyezki i doskok mają leżeć w linii prostej. Oddalenie miejsca odbicia od sznura równa się mniej więcej wysokości sznura.

Skok o tyczce należy przerabiać w jedną i w drugą stronę. Podajemy tylko w prawą stronę. W sposób powyżej podany można osiągnąć największą wysokość skoku.

B) Zabawa.

Podrywka,

opisał T. K.

Do gry tej wyznacza się boisko prostokątne (długości 20 — 30 kroków, szerokości 10 — 15 kroków — stosownie do ilości grają-

cych) i to chorągiewkami lub rowkiem na ziemi; w sali rysuje się jego boki kredą. Prostokąt ten dzieli się na dwie połowy linią prostopadłą do jego dłuższych boków. W każdej połowie boiska, tuż przy jego krótszych bokach zakreśla się koło o średnicy 2—4 kroków. Są to dwie »matnie«, leżące w granicach boiska, w których się kładzie po 3 kule drewniane, piłki lub krótkie a grube kołki. W środku matni zatyka się chorągiewkę, jeżeli zaś gra odbywa się w sali, kładzie się w niej czapkę, w której spoczywają wspomniane kule.



Grający (16—28) dzielą się na dwie równe partye, z których każda zajmuje swoją połowę boiska. Jedna partya (lub obie) przybiera odznaki w celu odróżnienia się od przeciwnej; najlepiej odpowiadają temu celowi przepaski na ramionach. Jestto dodatek konieczny, którego wymagają prawidła gry.

Gra polega na tem, że każda partya stara się przy zachowaniu poniżej podanych prawideł zabrać przeciwnej wszystkie kule i zgromadzić je we własnej matni a swoje obronić przed zabraniem. Ta partya wygrywa, która pierwej wszystkie 6 kul w własnej matni zgromadzi.

PRAWIDŁA:

1.) Każdemu z grających wolno przez cały ciąg gry wbiegać w dzielnicę nieprzyjacielską, zabrać stamtąd kulę i uciec z nią z powrotem do swoich. Jednakże jeden z grających może za każdym razem porwać tylko jednę kulę, nigdy więcej.

2.) Wbiegający w dzielnicę nieprzyjacielską naraża się na pochwycenie. Z chwilą bowiem, gdy przekroczył granicę obu nogami i znajduje się na dzielnicy nieprzyjacielskiej, wolno każdemu z przeciwników uderzyć go ręką i zawołać: »stój!« na znak, że go pojmał w niewolę. Należy jednak koniecznie zawołać: »stój!« i koniecznie uderzyć ręką, gdyż w przeciwnym razie pojmany nie zostaje jeńcem. Pojmany musi kulę, jeżeli z nią został schwytany oddać z powrotem nieprzyjaciołom.

Jeniec powinien stać na tem miejscu, gdzie został pochwycony i nie wolno mu się z tego miejsca ruszać. Jeżeli jednak został pojmany w odległości mniejszej niż 3 kroki od jego dzielnicy lub od matni przeciwników, natenczas ten, który go pojmał, ma prawo ustawić go w odległości 3 kroków od jego dzielnicy lub własnej matni.

Z powyższego widać, że grający może być pojmany jedynie w dzielnicy nieprzyjacielskiej, we własnej jest nietykalny.

3.) Jeżeli grający nietylko wtargnął w dzielnicę nieprzyjaciół ale zdołał nadto bezpiecznie t. j. bez pojmania dotrzeć aż do ich matni, to staje się nietykalnym z chwilą, gdy stanął w kole i tak długo, jak długo go nie opuści.

Wolno mu wziąć kulę do ręki i czekać sposobności, by uciec ze zdobytą kulą z powrotem do swoich.

4.) Jeńca może uwolnić każdy z jego partyi, kto wbiegnie w dzielnicę nieprzyjacielską, uderzy go ręką i zawoła: »wolny!« z tem jednakowoż zastrzeżeniem, że sam uwalniający nie zostanie złapany, nim po uwolnieniu jeńca powróci do swoich lub wbiegnie do matni przeciwników. W ten sposób można uwolnić i kilku jeńców naraz, lecz trzeba każdego z osobna uderzyć i przy każdym zawołać »wolny!»

Jeżeli zaś uwalniający jeńca nie zawoła »wolny!« lub go nie uderzy ręką, albo jeżeli sam potem zostanie pojmany, to jeniec pozostaje nadal jeńcem i musi pozostać na swem dotychczasowem miejscu.

Tak samo może jeńca uwolnić każdy z jego partyi, kto się już znajduje w matni nieprzyjacielskiej i ma zamiar uciec z kulą z powrotem de swoich. Ten podczas ucieczki może uwolnić którego z jeńców (kilku), lecz mu już nie wolno cofać się i wracać do matui nieprzyjacielskiej, musi uciekać do swoich, jeżeli chce towarzysza rzeczywiście uwolnić, gdyż inaczej uderzony pozostaje nadal jeńcem. Oczywiście uwalniający może być w czasie tej ucieczki złapany a w takim razie i jeniec pozostaje dalej w niewoli.

5.) Jak już wyżej wspomniano, nie wolno jeńcowi ruszać się z miejsca, gdzie został pochwycony. Jeżeli zaś przysunie się do swej dzielnicy lub do biegnącego ku niemu towarzyszowi, by w ten sposób łatwiej zostać uwolnionym, to uwolnienie jest nieważne i uważa się je za nie byłe.

Jeńcowi wolno co najwyżej wyciągnąć rękę ku uwalniającemu.

6.) Kto wybiegnie poza granice dzielnicy nieprzyjacielskiej, czyto wbiegając do niej, czy uciekając ku swoim, ten staje się jeńcem (kulę oddaje) i musi stać na miejscu, w którem granicę przekroczył.

7.) Uwolnieni jeńcy są nietykalni, dopóki niepowrócą do swojej dzielnicy, co mają natychmiast zrobić; w tym czasie nie wolno ich chwytać powtórnie.

Wolno im także nie powracać do swoich, lecz wpaść do matni nieprzyjacielskiej, by stamtąd porwać kulę. Jednakże z chwilą, gdy poczną biedz w tym kierunku (a nawet gdy stoją na miejscu a nie wracają do swoich) tracą prawo nietykalności i mogą być powtórnie wzięci w niewolę.

8.) W matni wolno stać tylko nieprzyjaciołom, którzy tam wbiegli w celu porwania kuli i czekają na nadarzającą się ku temu sposobność.

Pilnujący ich muszą znajdować się poza kołem.

Pilnujący zaś któregokolwiek jeńca na boisku winien znajdować w odległości najmniej 2 kroków od niego.

Podrywka odpowiedna jest dla chłopców starszych i dla dorosłych.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

»Przewodnik gimnastyczny Sokół« Nr. 4 zawiera: Przypomnienie. — Ogłoszenie. — Gimnastyka płuc n. Schmidt Adur. — Ćwiczenia wolne na II. zlot okręgu krakowskiego. — Zlot okręgu VI. w Tarnopolu: 1. ćwiczenia wolne. 2. ćwiczenie z laskami. — II. Zlot XVgo okręgu w Kołomyi, ćwiczenie wspólne laskami. — Gimnastyka w Norwegii przez Wettre Olsen. Adur. — Józef Dębno Krzyżanowski, wspomnienie pośmiertne. — Sprawy Związku polskich gimnastycznych towarzystw. — Sprawy Związku polskich gimn. Towarzystw w państwie niem. — Kronika.

»Sokol« Nr. 4 zawiera: O gimnastyce w szkołach średnich n. K. Regal. — Feuilleton: Fr. Ł. Wład. Czelakowski w setną rocznicę urodzin u. J. Z. Borotinski. — Fisiologia ćwiczeń cielesnych u. Dr. F. Lagrange. — Małoruskie gry w Galicyi, zebrał Fr. Řehôr. — Plutonowy w oddziale n. Steinhauser. — O ćwiczeniach wolnych Klenki u. V. Pexa. — Szermierka p. I. Vaniček. — Cośmy w roku 1898 uczynili dla towarzystw zagrożonych. — Sale gimnastyczne sokole a szkół ludowych, wydziałowych i średnich w obec nowej ustawy n. A. Kroupa. — Sprawy słowiańskie. Sprawy innych narodów. Różne sprawy.

»Vêstnik Sokolský« Nr. 6 zawiera: O organizacyi gimnastyki kobiecej u. J. Klenka. — Wymogi hygieny w naszych sokolniach n. inżyn. L. Cižek. Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: poręcze woltyże odwrotne pobok; Ćwiczenia dla dziewcząt (poręcze); Przykłady z bokserki. — Materyał do pogadanek sokolskich, zestawił J. Křen i J. Radotińsky. — Sokolstwo w ziemi zagrożonej n. V. Kukań. — Kronika.

Nr. 7 zawiera: O organizacyi gimnastyki kobiecej u. J. Klenka — Wymogi hygieny w naszych sokolniach n. inżyn. L. Cižek. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne. — Koń w dal bez łąków woltyże odboczne. — Ćwiczenia dla dziewcząt (J. Klenka). — Zapasy (A. Ocênásêk). — Sokolstwo w ziemi zagrożonej u. V. Kukau. — Wskazówki do pogadanek z hygieny zestawił G. Fejfar. — Wskazówki do urządzania pogadanek z historyi z. I. Stapnička.— Ludowe kursa oświaty n. Jar. B. Zyka. — Kronika.

Gimnastyka Nr. IX zawiera: Ochrona przy ćwiczeniach gimnastycznych n. L. Sorlini. — Kilka uwag o ćwiczeniu batonem (w dodatku). — Wycieczka Sokoła horwackiego do Zagrzebia w r. 1898. — Kronika.

Prof. Angelo Mossa. słynne dzieło p. t. Fizyczne wychowanie młodzieży wyszło w przekładzie St. Brzozowskiego, staraniem wydawnictwa »Wiedza i Życie«. Sprawozdanie pomieścimy w przyszłym numerze.

KRONIKA.

Sprostowanie. W numerze poprzednim z kwietnia na str. 68, zaszła pomyłka druku przy opisie ćwiczeń wolnych na zjazd okręgowy w Bochni, którą niniejszej prostujemy: W obrażie I. pod 3. zamiast »pr. ramię łukiem w dół« ma być: »**lewe** ramię łukiem w dół“.

Z posiedzenia Wydziału Związku. Jak donosił »Przewodnik« w swym numerze, uchwalił Wydział Związku (13 członków obecnych) na posiedzeniu z dnia 19 lutego w sprawie Przewodnika gimnastycznego: 1. rozdzielić to pismo na dwie części *a)* na część ogólną, która ma obejmować artykuły interesujące wszystkich druhów którym należy się bezpłatnie organ Związku *b)* na część ściśle fachową przeznaczoną dla tych druhów, którzy uprawiają ćwiczenia gimnastyczne. Nadto zlecono związkowemu gronu nauczycielskiemu zastanowić się nad sposobem redagowania owej części fachowej oraz nad poczytnością pisma.

Na skutek tego grono związkowe wybrało z pośród siebie ściślejszą komisyę, która miała nad powyższymi kwestyami się zastanowić i odpowiednie wnioski przygotować.

Obecnie dowiadujemy się prywatnie, że wydział Związku na posiedzeniu swem w dniu 23 kwietnia a więc zaledwie po upływie dwóch miesięcy, w obecności 9 członków odbytem, przyszedł do przekonania, że zamierzony poprzednio rozdział Przewodnika na część fachową i niefachową jest zbyteczny a nadto rozwiązał komisyę związkowego grona nauczycielskiego, która nad owym rozdziałem i poczytnością pisma zastanowić się miała i która zamierzała odnośne wnioski opracować i przedłożyć.

Trudno uwierzyć, by to co nam prywatnie donoszą było prawdą, czekamy też z niecierpliwością urzędowej wiadomości w przekonaniu, że nas pocieszy. Przyznać bowiem musimy, że wieść o tak zmiennych i wręcz własnym intencyom i postanowieniom powziętych uchwał Wydziału Związku przykre i przygnębiające zrobiła na nas wrażenie. Niemając atoli jeszcze pewnych wiadomości poprzestać musimy na tych uwagach, które nam troska o nasze sprawy sokole podyktowała.

Zawody okręgu krakowskiego odbędą się podczas tegorocznego zlotu w Bochni. Złożą się na nie: rzucanie kamieniem, skok w wyż o tyczce, skok w dal i zapasy. Warunki rzucania kamieniem podajemy na inem miejscu, co do skoku w wyż o tyczce zaznaczamy, że odbędzie się bez użycia mostku i ponad sznurek. Zrzucenie sznurka choćby tylko tyczką, albo upadek po doskoku, czyni skok nieważnym. Skok w dal ma również odbyć się bez mostka i musi być czystym, to znaczy również bez upadku i bez najlżejszego dotknięcia ziemi rękami w chwili doskoku.

Zapasy rozstrzygane będą na podstawie zwykłych warunków a poszczególne pary zestawione zostaną wedle ciężaru ciała zawodników.

Akademicy z Oxfordu w Wiedniu i Pradze. Najlepsi przedstawiciele gry w piłkę nożną »Foot ball« przybyli w zeszłym miesiącu z Anglii na ląd stałej Europy, by na zaproszenie pragskiego i wiedeńskiego komitetu spróbować sił swych z klubami Pragi i Wiednia. Po 36-cio godzinnej podróży (z Oxfordu do Pragi) a po krótkim wypoczynku stanęli zaraz do walki. Pierwszym przeciwnikiem Anglików był czeski klub »Slavia«, najlepszy z klubów czeskich. Poniósł jednakowoż porażkę w stosunku 3:0. Anglicy w tem spotkaniu nie rozwinęli jeszcze podobno całej swej szybkości i energii prawdopodobnie z powodu znużenia. Na drugi dzień stanął do walki niemiecki klub, także jeden z najlepszych klubów na kontynencie. Poniósł jednakowoż zupełną klęskę w stosunku 9:0. Po tych dwóch zwycięstwach wybrali się oxfordczycy w dalszą drogę do Wiednia. Tutaj nie mniejsze czekały ich tryumfy. Jedna osada wiedeńska przegrał w stosunku 15:0, druga mięszana wiedeńsko-angielska w stosunku 13:0.

Mimowoli nasuwa się myśl na czem polegała przewaga graczy angielskich tak znaczna, że niedozwoliła nawet przeciwnikowi przejścia w stan zaczepny. Zapewne uprawianie sportu od lat dziecinnych, doprowadziło oxfordczyków do takiej doskonałości. Kluby kontynentalne ani nie myślały o zwycięstwie — chciały tylko od mistrzów z tamtej strony kanału, skorzystać i uczyć się. — Cel ten osiągnięto w zupełności. Przekonano się, że tylko doskonały training w biegu może grę z Anglikami mniej więcej uczynić możliwą. Anglicy przebiegali bowiem krótkie przestrzenie z taką szybkością, że mimo, iż było ich tylko 11-tu, widz odnosił wrażenie, że jest ich co najmniej 30-tu; prawie można było powiedzieć, że każdy w kilku miejscach zdołał znajdować się równocześnie. Precyzya rzutów i długie zgranie się z sobą An-

glików nie mało także pomagały im do zupełnego zwyciężenia przeciwnika.

Co do budowy i wyglądu zewnętrznego to wszyscy oxfordczycy przedstawiali typ nader wytrenowanych, na wietrze i słońcu opalonych i nader odpornych ludzi. Budowy smukłe, żylaste. Nogi cienkie, ale proporcyonalne, klatki piersiowe wypukłe, ręce nie najgorzej wyrobione. Ubranie ćwiczebne składało się z bucików o kauczukowych podeszwach, krótkich spodni i wełnianych koszul, zupełnie wolnych z długiemi rękawami. Łydki i ramiona po łokcie obnażone. Ruchy przy grze nader sprężyste zadziwiały swą szybkością, która mimo przeciągania się gry nie słabła wcale, owszem utrzymywała się na tym samym stopniu.

Klub kolarzy i atletów w Petersburgu urządzał w Marcu zapasy do których i zawodowcy byli dopuszczeni. Między innymi stanął Jankowski z Warszawy do walki ze Schnellingiem. Jankowski ciągle zajmował stanowisko obronne, chcąc atakującego Schnellinga znużyć. Mimo wielkiej przewagi ciężaru ciała, taktyka ta nie wyszła mu na dobre bo padł na łopatki po 11-tu minutach 12 sekundach. — Nader wspaniałe wrażenie robiły udane zapasy między Pytlasińskim i Langem. Pytlasiński przed oczami widzów rozwinął całą swą wrodzoną zręczność i nabytą technikę Oprócz Jankowskiego stawał i drugi warszawski zapaśnik do walki. Po długiem szamotaniu się z Francuzem Fenelonem poddał się Wasilewski, wobec czego Fenelona ogłoszono zwycięzcą. Zacięta walka wywiązała się między Pytlasińskim a Francuzem Pawłem de Mastogne. Francuz nader zręcznie i uczciwie walczył, nie poprzestając tylko na obronie, ale wobec przewagi przeciwnika padł po 7-miu minutach. Zapasy jeszcze kilka dni mają się odbywać. Pierwsza nagroda wynosi 2000 rubli.

Wynik zawodów w dźwiganiu ciężarów w Medyolanie. Porywanie jednorącz: Elissejew z Petersburga 72 kl., Rödl z Bawaryi 70 kl. Najmniejszy porwany ciężar 65 kilo. — Wypieranie jednorącz: Elissejew 75 kl., Rödl 70 kl. Najniższy ciężar 60 kilo. — Wyrzucanie jednorącz: Elissejew 85 kl., Rödl 75 kilo. Najmniejszy ciężar wyrzucony 75 kilo. — Wypieranie oburącz: Elissew 115 kilo, Rödl 115 kilo. Najniższy ciężar wyparty 110 kilo. — Wyrzucanie oburącz: Elissejew 140 kl. Rödl 135 kilo. Najmniejszy wyrzucony ciężar wynosił 110 kilo. Pierwszą nagrodę otrzymał Elissejew, drugą Rödl. W ogólności Elissejew lepszym był w dźwiganiu jednorącz a Rödl w dźwiganiu oburącz.

Zawody między Oxfordem i Cambridge. Tegoroczne zawody między wymienionymi uniwersytetami pozostały nierozstrzygnięte. Punktów programu było 10. Rezultat ogólny przedstawia się w następujący sposób: 1) Skok w dal bez mostka 7·08 m, 2) Skok w wyż także bez mostka 1·73 m, 3) Rzucanie młotem 33·54 m., 4) Rzucanie kamieniem 10·36 m., 5) Bieg na 100 jardów $10^2/_5$ sekundy, 6) bieg na 880 jardów 1 min. $59^1/_5$ sekundy, 7) Bieg na 120 jardów z przeszkodami 16 sekund, 8) 440 jardów $51^2/_5$ sekund, 9) Bieg na milę angielską 4 minuty 38 sekund, 10) Bieg na 3 mile angielskie 15 minut $32^2/_5$ sekundy. Ponieważ każdy uniwersytet odniósł 5 zwycięstw, więc zawody pozostały nierozstrzygnięte. W zawodach tych brał także udział C. Vassal, który dowodził osadą oxfordską niedawno w Pradze i Wiedniu tak zwycięsko grającą.

Turniej szermierzy odbył się jak zapowiedziano w dniach 14. do 16 kwietnia w sali klubu pocztowego a następnie Sokoła we Lwowie. Rozpoczęło go t. zw. assauts klasyfikacyjne, które miało na celu złożenie par ze współzawodników. Niestety jednak, czy to z powodu krótkości czasu, czy też z powodu niedostatecznego doświadczenia — urządzano bowiem rzecz po raz pierwszy — klasyfikacya celowi swemu nie zupełnie odpowiedziała. Pokazało się bowiem przy walce dalszej, że w niektórych parach różnice co do umiejętności i wprawy władania bronią były zbyt wielkie, tak, że lepiej bijący się nie mieli częstokroć żadnego pola do popisu, w skutek czego i ocena dla nich gorzej wypaść musiała. Przy przyszłym turnieju może błąd t. n, dzięki obecnie nabytemu doświadczeniu, zostanie usuniętym. Na podstawie assauts klasyfikacyjnych przydzieleni zostali do I-szej kategoryi na pałasze: Dr. K. Moszyński, Stanisław Pieńczykowski, Rudolf Morawec, Aleksander Süss, Tadeusz Sobolewski, Kornel Zubrzycki (ci otrzymali medale złote); Borys. Żaba, Henryk Gryj, Kulhanek, Bolesław Strusiewicz, Karol Haczewski, Leon Goetter, Alojzy Henryk Mostowski (ci otrzymali medale srebrne ze złotym brzegiem).

Do II-giej kategoryi, z odznaczeniem srebrnymi medalami przydzieleni zostali. Jarosław Wondrak, Stanisław Tarabanowicz, Eudoksiusz Mironowicz, Wuch Erwin, Szczepański Michał, Dr. Till Artur, Zubrzycki Stanisław, Balko Roman, Tureczek Franciszek, Czyżewicz Adam, Machaczek Emil, Till Stanisław, Krupski Henryk, Chomicki Włodzimierz, Grzywak Aleksander i Szczepański Ludwik.

Na florety: Do I-szej kategoryi zaliczony został Aleksander Süss, do II-giej Henryk Mostowski, Juliusz Calderoni.

Między uczestnikami zawodów zauważyliśmy z przyjemnością kilku naszych druhów; co do szkół szermierki to głównie dały się spostrzec: szkoła Marego, tudzież Bernolaka a nadto wojskowa; wielu bowiem członków armii wzięło udział w zawodach. Pierwszą nagrodę na pałasze otrzymał Dr. Moszyński; w walce zaś popisowej odniósł zwycięstwo znany na polu szermierki obecny nauczyciel gimnastyki w Chyrowie Bernolak. Przypuszczamy, że na tym pierwszym turnieju, któryby próbą nazwać można, skrzętny komitet nie poprzestanie, lecz w najbliższym roku weźmie się do urządzenia powtórnych zawodów. Będzie to druga uznania godna zasługa na polu krajowej szermierki.

Związek czesko-słowiańskiego Sokolstwa otrzymał z Belgii następujące pismo: Związek gimnastyków belgijskich urządza w Gand swój dwudziestopiąty zjazd w dniach 15—17 czerwca b. r., którego przygotowaniem zajęły się miejscowe towarzystwa. Tam Was serdecznie zapraszamy. Prace przygotowawcze postąpiły tak, że możemy Was zapewnić iż zjazd pod względem gimnastyki uda się świetnie. Nowa szata tego starożytnego miasta, skarbnicy tylu narodowych pamiątek, gdzie z jednej strony wspomnienia dziejów, z drugiej wspaniała nowożytna wystawa, zapewnia Wam dnie pełne miłych a pożytecznych wrażeń. Przybądźcie licznie by uświetnić podjętą przez nas pracę około zjazdu. Imieniem wszystkich prosimy Was, byście jako przedstawiciele Sokolstwa czeskiego oznajmili zaproszenie to wszystkim zbratanym gniazdom. Przyjmijcie panowie a drodzy przyjaciele wyraz naszych serdecznych sympatyj. Za wydział: N. Cuperus, przewodniczący; Blomart, sekretarz. *(Z „Sokola“)*.

Gość z Rosyi niejaki Aleksander Lebedew, adwokat petersburski i członek wydziału tamtejszego towarzystwa gimnastycznego bawił kilka tygodni w Pradze celem zapoznania się w urządzenniem czeskich towarzystw gimnastycznych i sportowych. Jak sam ów A. Lebedow powiada wszystkie towarzystwa gimnastyczne w Rosyi, o ile istnieją mają niemieckich wyłącznie nauczycieli i wogóle cały charakter mają niemiecki a Rosyanie są zaledwie w nich cierpiani. Otóż on (Lededew) pracuje obecnie nad uzdrowieniem i poprawą tych stosunków w kierunku narodowym. *(Z „Sokola“)*.

Konferencya nauczycieli szkół średnich odbyła się w ostatnich dniach miesiąca kwietnia we Lwowie. Jak się dowiadujemy omawiano na niej wiele bieżących i szkolnego życia dotyczących kwestyj, sprawa atoli fizycznego wychowania mimo swego wielkiego dla przyszłego społeczeństwa znaczenia nie była wcale przedmiotem obrad. Tłumaczymy to sobie chyba bardzo wielkiem brakiem czasu

Deficyt 9 zjazdu gimnastyków niemieckich odbytego w Hamburgu w dniach 23 do 27 czerwca 1898 ma wynosić 60000 marek.

„Magyar Atleticai Club“ ogłasza międzynarodowe zawody na 4. Czerwca i na 1 Października 1899. Oprócz tego na 7. Maja bieg na 10 kilometrów.

Stosunki gimnastyczno-sportowe w Ameryce. »New York Athletic Club« posiada swój własny pałac 9-cio piątrowy, wystawiony kosztem 4 milionów marek. Urządzenie wewnętrzne wspaniałe, mieści sale do ćwiczeń, gier, szermierki, baseny do kąpieli i pływania. Członków liczy klub 3000. Wpisowe wynosi 400 marek czyli 240 złr. od osoby, wkładka roczna 200 marek. Dochód roczny wynosi zatem 1 millon 800 tysięcy marek. Z takim kapitałem można podjąć się znacznych rzeczy. Cyfry te świadczą najlepiej jak ludzie za Oceanem umieją cenić fizyczne wychowanie ciała. U nas inaczej.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.